



Dzienniczek Wdzięczności

Twoje osobiste zapiski na drogę, która zaczyna się **Tu i Teraz.**

OPRACOWAŁ I ZREDAGOWAŁ: Cezary Milewski

Materiał edukacyjny do osobistego, niekomercyjnego użytku.

Witam Cię w miejscu, które jest dla mnie wyjątkowe i bardzo ważne. To nie jest kolejny poradnik, jak masz żyć, ani zbiór suchych ćwiczeń psychologicznych. Przedstawiam Ci moje osobiste „dziecko”, które miało swój początek i rodziło się w najtrudniejszych momentach mojego życia. Narodziło się na moim osobistym dnie, z którego cudem się wydostałem. To efekt moich łez, bólu, cierpienia i upadków, ale także małych, codziennych zwycięstw, które dawały mi siłę i nadzieję.

Miejsce, w którym teraz jesteś, jest owocem prawie czterech lat mojej codziennej, systematycznej i ciężkiej pracy, mojej osobistej drogi: detoksu, terapii podstawowej, nawrotów, terapii pogłębionej, studiów psychologicznych i nauki, że to, co najważniejsze, nie tkwi w substancjach, ale w uczciwej i szczerej relacji ze sobą, z drugim człowiekiem i w świadomym życiu.

Na mojej drodze spotkałem wielu niezwykłych ludzi: osoby uzależnione, terapeutów, przyjaciół, a nawet osoby, które mogły wydawać mi się nieprzychylne. Od każdej z nich uczyłem się czegoś ważnego o sobie, o świecie i o tym, jak budować nowe życie. Ten Dzienniczek jest syntezą tych doświadczeń, rozmów i lekcji. To moje serce i moja dusza. Oddaję Ci to, co mi pomogło - a były to również setki rozmów z psychoterapeutami i innymi specjalistami, których spotkałem na swojej drodze.

„Każdy człowiek, którego spotkałem na swojej drodze, był moim nauczycielem.”

*Autor: Cezary Milewski
człowiek w procesie zmiany*

Ten dzienniczek nie powstał z potrzeby tworzenia idealnych dni. Zrodził się z pytania, jak w trudnym czasie zauważyć choć jeden punkt oparcia: rozmowę, chwilę wytchnienia, uśmiech, życzliwy gest, własną wytrzymałość albo obecność kogoś, kto nie odwrócił wzroku.

To nie jest narzędzie o udawaniu, że wszystko jest “dobrze”. To miejsce, w którym można zauważyć to, co nadal ma dla Ciebie znaczenie.

„Wdzięczność otwiera drzwi do zmiany. Zmiana zaczyna się od docenienia tego, co już mamy, aby móc świadomie budować to, co przed nami.”

Wdzięczność nie jest obowiązkiem ani sprawdzianem z pozytywnego myślenia. Nie każe zaprzeczać temu, co boli. Może być spokojną praktyką zauważania tego, co mimo wszystko jest ważne, wspierające albo prawdziwe.

Wracaj do tych stron wtedy, kiedy chcesz. Nie pociągaj się, nie wyciągaj, nie próbuj być bliżej tego, co naprawdę przeżywasz.

Dzienniczek może wspierać codzienną refleksję, ale nie zastępuje konsultacji psychologicznej ani psychoterapii.

Trzy małe kroki

Nie szukaj właściwych odpowiedzi. Zobacz, co przychodzi do Ciebie dziś.

1

Zatrzymaj się

Zauważ, co dziś jest w Tobie i wokół Ciebie.

2

Nazwij

Wybierz jedną rzecz, osobę, doświadczenie lub własną postawę, którą chcesz docenić.

3

Zapisz

Daj temu kilka spokojnych słów. Bez oceny. Bez pośpiechu.

Następna strona jest pierwszą kartą codziennej praktyki.

Materiał przeznaczony do osobistego, niekomercyjnego użytku nabywcy.



DATA _____

PORA DNIA rano | wieczór | inna chwila

Wdzięczność nie oznacza pomijania tego, co trudne. To świadome zauważanie również tego, co dziś daje oparcie, znaczenie albo chwilę wytchnienia.

1. Co dziś zauważył_m z wdzięcznością?

Mogą to być osoby, chwile, zasoby albo drobne rzeczy.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

2. Co dobrego mnie dziś spotkało?

Może to być mały moment, który miał znaczenie.

3. Z jaką trudnością dziś dałem radę i poradziłem?

Zauważ wysiłek, decyzję albo sposób reagowania.

4. Co dziś doceniam w sobie? Za co mogę siebie dzisiaj pochwalić/docenić?

Cechę, gest, granicę, próbę albo mały krok.

5. Co było trudne i czego/kogo potrzebowałem? Co lub kto mi pomógł?

Nazwij to bez oceniania i bez przymusu zmiany.

6. Jaki mały krok wybieram na jutro?

Niech będzie możliwy, konkretny i życzliwy dla Ciebie.

7. Moje wspierające słowo lub zdanie?

Zdanie, do którego chcę wrócić w potrzebnym momencie.

Miejsce na swobodną refleksję lub myśl Zapisz to, co jest prawdziwe tu i teraz.

